

Selbsttest: Ist mein Kind hochsensibel?

Bitte bewerten Sie jede Aussage über Ihr Kind nach folgendem Schema:

3 Punkte - Trifft voll und ganz zu

2 Punkte - Trifft eher zu

1 Punkt - Trifft eher nicht zu

0 Punkte - Trifft gar nicht zu

Antworten Sie ehrlich und aus Ihrer Alltagserfahrung heraus. Der Test dient der Orientierung.

1. Wahrnehmung & Reizverarbeitung

1. Mein Kind reagiert empfindlich auf laute Geräusche, helles Licht oder starke Gerüche.
2. Es scheint oft von seiner Umgebung überfordert oder abgelenkt.
3. Es bemerkt feine Details, die anderen entgehen (z. B. kleine Veränderungen, Tonlagen).
4. Es braucht Rückzug, um sich zu erholen, besonders nach aufregenden Erlebnissen.
5. Es ist schnell erschöpft oder reizüberflutet nach Kindergeburtstagen oder Schulausflügen.
6. Es meidet Situationen mit vielen Menschen oder viel Trubel.
7. Es nimmt visuelle Reize (z. B. Farben, Bewegungen) besonders intensiv wahr.
8. Es klagt häufig über bestimmte Materialien oder Texturen.
9. Es kann sich schlecht konzentrieren, wenn zu viele Reize gleichzeitig auf es einwirken.
10. Es wirkt nach Reizüberflutung unruhig oder reizbar.

Selbsttest: Ist mein Kind hochsensibel?

2. Emotionale Empfindsamkeit

1. Mein Kind fühlt Emotionen sehr intensiv (z. B. Freude, Trauer, Angst).
2. Es reagiert stark auf Konflikte oder Kritik - auch wenn sie sanft formuliert ist.
3. Es nimmt Stimmungen anderer Menschen schnell wahr und reagiert darauf.
4. Es macht sich viele Gedanken über Dinge, die es erlebt hat.
5. Es wird von traurigen Nachrichten oder Filmen sehr bewegt.
6. Es weint oder zieht sich zurück, wenn es innerlich überfordert ist.
7. Es hat Schwierigkeiten, unangenehme Gefühle schnell loszulassen.
8. Es ist häufig nachdenklich und stellt tiefgründige Fragen.
9. Es zeigt intensive Freude bei positiven Erfahrungen.
10. Es braucht viel emotionale Bestätigung und Zuwendung.

3. Soziales Verhalten & Empathie

1. Mein Kind ist sehr einfühlsam gegenüber anderen (z. B. Tieren, Freunden, Erwachsenen).
2. Es möchte, dass es allen gut geht, und leidet, wenn andere unglücklich sind.
3. Es vermeidet Streit und passt sich oft an, um Harmonie zu erhalten.
4. Es nimmt Rücksicht auf andere, auch wenn es selbst zurückstecken muss.

Selbsttest: Ist mein Kind hochsensibel?

5. Es fragt nach dem 'Warum' hinter Gefühlen oder Situationen.
6. Es reagiert sehr stark auf Ungerechtigkeit oder schlechtes Verhalten.
7. Es beobachtet andere Kinder genau, bevor es sich einbringt.
8. Es tut sich schwer, Nein zu sagen, auch wenn es überfordert ist.
9. Es möchte oft Erwachsenen gefallen und verhält sich besonders angepasst.
10. Es zieht sich zurück, wenn es Spannungen oder Druck in Gruppen spürt.

4. Kreativität & Fantasie

1. Mein Kind hat eine lebendige Fantasie und erzählt gern Geschichten oder denkt sich Szenen aus.
2. Es malt, baut, schreibt oder spielt sehr detailreich und kreativ.
3. Es ist oft tief in Gedanken oder Tagträumen versunken.
4. Es stellt ungewöhnliche oder philosophische Fragen (z. B. über das Leben, den Tod, den Sinn).
5. Es erschafft sich Fantasiewelten oder hat intensive innere Bilder.
6. Es liebt Rollenspiele oder kreative Ausdrucksformen.
7. Es reagiert stark auf Kunst, Musik oder Naturerlebnisse.
8. Es verliert sich stundenlang in kreativen Projekten.
9. Es denkt sehr komplex und bringt überraschende Ideen ein.

Selbsttest: Ist mein Kind hochsensibel?

10. Es bevorzugt oft ruhige, kreative Beschäftigungen gegenüber Gruppenaktivitäten.

5. Körperliche Empfindlichkeit

1. Mein Kind reagiert empfindlich auf kratzende Kleidung, Etiketten oder bestimmte Stoffe.

2. Es klagt häufig über Lärm, Gerüche oder Licht, die anderen nicht auffallen.

3. Es spürt kleinste körperliche Veränderungen oder Schmerzen sehr intensiv.

4. Es reagiert stark auf Hunger, Müdigkeit oder Überreizung.

5. Es ist sensibel gegenüber Temperaturschwankungen.

6. Es braucht mehr Ruhezeiten oder Rückzug als andere Kinder.

7. Es zeigt psychosomatische Beschwerden (z. B. Bauchweh, Kopfschmerzen) bei Stress.

8. Es schläft unruhig oder hat Einschlafprobleme nach intensiven Tagen.

9. Es hat besondere Rituale, um sich wohlfühlen (z. B. bestimmtes Kuscheltier, Decke).

10. Es erschrickt leicht bei plötzlichen Geräuschen oder Berührungen.

Selbsttest: Ist mein Kind hochsensibel?

Auswertung

Zählen Sie die Gesamtpunktzahl (max. 150 Punkte).

120-150 Punkte: Ihr Kind zeigt sehr viele Merkmale von Hochsensibilität.

90-119 Punkte: Hinweise auf Hochsensibilität, besonders in bestimmten Bereichen.

60-89 Punkte: Ihr Kind hat einzelne sensible Merkmale.

Unter 60 Punkte: Eher keine Hochsensibilität - andere Eigenschaften könnten im Vordergrund stehen.

Tipp: Hochsensible Kinder brauchen Verständnis, Schutz vor Überreizung und liebevolle Begleitung.